Kgosni
El volador
83
SIN PARTIDOS POLITICOS
PRENSA POPULAR DEL TOTONACAPAN Y LA HUASTECA
1º de Julio de 2011. Papantla, Ver. Publicación quincenal. Cooperación voluntaria: 4 TÚMIN
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

BASE MILITAR DE EU

A UN COSTADO DE LA CAPITAL DEL ESTADO DE PUEBLA

Desde mayo circula esta nota en los medios alternativos, oculta en los medios comerciales:*

En el marco del Plan Mérida y la fallida guerra contra el narco, en Mayo comenzó la construcción de una base militar estadounidense disfrazada de Academia Estatal de Formación y Desarrollo Policial. Se localizará en la zona Los Encinos, perteneciente a la Junta Auxiliar de Chachapa, municipio de Amozoc, junto a la capital del estado de Puebla, un lugar destinado para reserva ecológica que ahora será reserva militar.

Cabe destacar que el Plan Mérida es un programa subsidiado por Estados Unidos en la supuesta guerra contra el narco cuyo resultado es lo que vemos todos los días: una desarticulación de tejido social como nunca se había visto en la historia de México, producto de la injerencia del gobierno estadounidense a través de su ex embajador Carlos Pascual, que ya tenía experiencia en Colombia, Europa del Este, África y Haití, en la lógica del estado fallido.

Presentaron el proyecto el gobernador Rafael Moreno Valle y Keith Mines, director de Iniciativa Mérida, quien precisó que el Buró Federal de Investigación (FBI), entre otros, tendrán injerencia directa.

El gobernador se comprometió a un "proyecto conjunto", otorgando 22 hectáreas de terreno y 18 millones de dólares inicialmente; e Iniciativa Mérida 4 millones de dólares en mobiliario especializado y apoyo académico para 400 estudiantes. Y remató: "México contará con una Academia de talla internacional".

Esa "academia" "conjunta" "internacional" es un paso más de la acción directa de EU en México. La construcción de esta base militar viola la soberanía de nuestro país y la Constitución. Es inadmisible la traición de los gobiernos federal y estatal al permitir bases militares extranjeras en nuestro país.

El periodista Pedro Echeverría comenta en su artículo "Base Militar": "Al abrirse como escuela de instrucción y entrenamiento militar quiere decir que es la fase uno de una base: una escuela con muchos profesores y entrenadores de la CIA, con armas de todo tipo, así como una enorme tecnología militar para que los alumnos salgan con diplomas y títulos." ** ★

*http://elchahuistle.com/2011/05/12/base-militar-estadounidense-en-puebla/ (Resumen)
**http://pedroecheverriav.wordpress.com/, 28 jun 2011



TRAIDOR A LA PATRIA. Felipe Calderón, al igual que los dictadores Santa Anna y Porfirio Díaz, entrega la patria a los intereses extranjeros y poco le importa la voluntad del pueblo mexicano.

CITAS INCITABLES

"Ten el valor de equivocarte."

FRIEDRICH HEGEL (1770-1831). Filósofo idealista alemán, impactó en el materialismo histórico de Karl Marx a través de la dialéctica como motor de la historia.

editorial

LA ESPERANZA FALLIDA

Los resultados fallidos del diálogo Calderón-Sicilia no podían ser otros. Aceptar la culpa de tantas calamidades es pedirle demasiado a Calderón, tanto dolor le llevaría al suicidio. Es humanamente imposible para él reconocerse culpable.

Por otro lado, bien dice Sicilia que Calderón tiene un velo ideológico que le protege de arrepentimientos y cargos de consciencia. Pero, además, le adereza una soberbia tal, que aun viendo su propia culpa está "dispuesto a pagar el costo moral" antes que doblarse públicamente.

Entonces, quien a consciencia se enterca en acabar con la vida ciudadana al costo que sea, se pone a sí mismo el título de asesino, "haiga sido como haiga sido".

Extraña que Sicilia no haya visto estas cosas antes, porque hasta el mexicano más despolitizado entiende que Calderón no puede ni quiere arrepentirse; vaya, es casi de sentido común, no necesitamos hablar de lucha de clases ni repasar la historia.

No obstante, se habla de desencanto, de decepción…

Cuando según se avanzaba en consciencia social, extraña que Sicilia inicie de cero a descubrir lo que él sabe que es evidente: la deshumanización, el conflicto de intereses, la imposición de un régimen, el diálogo inútil. No descubrió nada ni se avanzó nada. Avanza Calderón.

Una vez más, ante la inutilidad del diálogo y los buenos modales, quien debe cambiar la estrategia es también Sicilia, pero le será tan difícil como a Calderón porque asimismo tiene su velo ideológico que le impide ser tolerante a otros pensamientos y democrático en el proceder, y ni hablar de pasar a la ofensiva.

No obstante, su caravana puede abonar a la consciencia colectiva de que las razones no bastan para cambiar la realidad, ni las oraciones ni la protesta ni la *noviolencia*, y que un poeta puede servir de poco… salvo que se haga un José Martí y entienda que *los derechos no se piden, se toman*. Y los dictadores, se derrocan.★

Cherán Autónomo

■ LIBRA SU PROPIA GUERRA CONTRA INJUSTICIA Y TALAMONTES
■ HOMBRES Y MUJERES SIN GOBIERNO BUSCAN GOBERNARSE A SÍ MISMOS

ALONSO URRUTIA, La Jornada, 27 de junio de 2011. Cherán, Mich. (Resumen)

A la distancia, en la meseta purépecha se avizora una primera barricada; se ha llegado a Cherán. Parece abandonada, pero la presencia de algunos miembros de la ronda comunitaria es la primera expresión del pueblo levantado. Conforme se avanza, hombres y niños embozados con paliacates, así como mujeres afanosas en la alimentación de quienes defienden la comunidad, conforman la estructura popular para la autodefensa de sus tierras contra el crimen organizado.



Educación en la defensa de sus derechos
Foto Víctor Camacho

La caravana del Movimiento por la Paz con Justicia y Dignidad llegó en solidaridad y ante la zozobra que Cherán vive desde abril, cuando se levantaron hartos de que los talamontes devoraran sus bosques. Desde entonces, la comunidad se ha reorganizado en una asamblea frente a la pasividad, y complicidad de los gobiernos federal (PAN), del estado (PRD) y municipal (PRI).


Alicia LEMUS. "Pueblo organizado" sin partidos políticos

Sobre la calle principal hay varias barricadas de palos y llantas quemadas (fogatas, les dicen los comuneros) para detener al enemigo.

Alicia Lemus es purépecha con maestría en historia cursada en España, quien regresó para trabajar con su pueblo. Comenta que cuando ya se habían acabado el cerro de San José quisieron seguir con el que es llamado La Cofradía, y entonces reventó la situación ante la inacción de los gobiernos.

Los pobladores dejaron sus pleitos de sus filias políticas para asumir la defensa del pueblo. Y ahora la asamblea comunal ha mandado decir a la autoridad electoral que en noviembre no habrá elecciones. "¿Para qué –se preguntan– si los partidos políticos solamente nos dividen?"

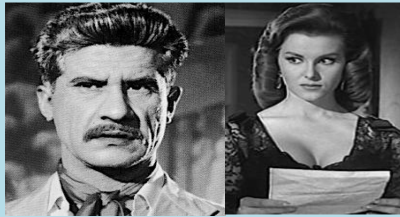
Cherán vive desde hace dos meses con una autoridad en construcción. A falta de síndico, una comisión de honor y justicia; a falta de alcalde, la asamblea popular. Un pueblo sin gobierno que busca gobernarse a sí mismo. Su prioridad: la seguridad de la comunidad, y para ello se ha creado la ronda, que controla las 200 fogatas dispersas por todo el poblado, para estrechar la vigilancia calle por calle y barrio, por barrio.

– ¿Un pueblo cercado?
– Desde afuera así se ve, es un pueblo organizado –responde Lemus.

Aunque la seguridad corre a cargo de los hombres del pueblo, la participación femenina ha catalizado la ira popular. Cuando se dieron cuenta de que a todas horas bajaban camionetas repletas de madera, decidieron poner fin a la situación. Yolanda, sexagenaria, participó con piedras y palos en la insurrección contra los talamontes.

El crimen organizado cobra a los talamontes mil pesos por cada camioneta cargada, incluye la protección armada para asegurar el saqueo de madera, cobro de extorsiones a negocios, secuestros, robos.★

Rosa Blanca



Ignacio López Tarso Chistiane Martel

Rosa Blanca fue la primera película en el Ciclo de Cine Alternativo por San Juan Copala, a fin de crear consciencia social.

Esta película, basada en un cuento de B. Traven, protagonizada por Ignacio López Tarso y Christane Martel (quien fuera miss Universo y después esposa del ex gobernador de Veracruz Miguel Alemán), relata la forma en que la población Rosa Blanca, en la costa del Golfo de México, fue saqueada por la empresa estadounidense Condor Oil Company, debido a la extracción de miles de barriles de petróleo.

Fue censurada 11 años, durante el mandato de Adolfo López Mateos: producida en 1961 y exhibida hasta 1972 por su denuncia a las claras arbitrariedades permitidas a las compañías extractoras antes de 1938.

El tema tiene gran importancia para la región del Totonacapan pues su filmación y desarrollo se ubica entre Papantla y Poza Rica, una de las zonas petroleras más importantes del país, y donde los indígenas totonacos fueron desplazados de sus tierras y explotados por la industria extranjera.

La cinta refleja la actitud inmoral al usar los recursos más bajos para convencer a los habitantes de vender sus tierras. Y cuenta con imágenes históricas, cómo estas injusticias a nivel nacional desembocaron en la nacionalización de tal industria, gracias a la movilización de los trabajadores.

Después de la película, Francisco Jiménez Reyes, trabajador petrolero jubilado, subrayó que hoy, otra vez nuestro gobierno ha devuelto nuestra riqueza a manos privadas y extranjeras como Halliburton, Schlumberger, Weatherfor, PGS, entre muchas otras. Pero los festejos del 18 de marzo siguen como si nada. ★

NOS SENTIMOS AGREDIDOS TAMBIÉN

VIVA LA AUTONOMÍA DE SAN JUAN COPALA

A los desplazados de la Caravana del Color de la Sangre
Compañeros y compañeras del MULTI
Hermanos y hermanas de San Juan Copala

Del 13 al 17 de junio, un grupo de ciudadanos y ciudadanas, compañeros y amigos de la Red Unidos por los Derechos Humanos, hemos organizado un ciclo de cine alternativo en el auditorio de Humanidades de la Universidad Veracruzana, en Poza Rica, Veracruz, como iniciativa para dar a conocer su problemática y recibir la solidaridad de la sociedad civil de la región de la Huasteca y el Totonacapan.

Hemos estado muy atentos a los hechos criminales en su contra, sabemos de la guerra de baja intensidad que sufren y denunciamos el cerco político que impide que sus pasos lleguen a su territorio. Denunciamos al Estado que niega el derecho del pueblo triqui al territorio y atenta contra la vida y dignidad de su pueblo. Denunciamos la formación de grupos paramilitares como una política de Estado, que se opone a la libertad, a la autonomía de los pueblos y exigimos castigo a los responsables. Sepan los verdugos que no olvidamos el dolor que llevamos cargando, sepan que nosotros nos sentimos agredidos también, que si nos tocan a uno, nos han tocado a todos.

Nosotros no tenemos más que hermanarnos con su dolor y decirles una palabra de aliento y esperanza. Aquí hemos hecho una hoguera pequeña juntando nuestra rabia, nuestro aliento, nuestro dolor, nuestro pensamiento, también nuestra alegría, y la hicimos un solo pensamiento y un solo corazón, y entonces se las ofrecemos a ustedes como un calor pequeño que esperamos les dé fuerza en su caminar.

Nuestro pensamiento acompaña sus pasos, su caravana invade nuestros corazones. Antes de entrar a San Juan Copala, ya recorre el mundo su dignidad y su lucha. Adjuntamos algunas palabras de solidaridad, hermandad y aliento que con mucho cariño les escribimos desde el Totonacapan y la Huasteca.

Seguiremos atentos a su caminar.
Ni un paso atrás.

Poza Rica; Veracruz 17 de junio de 2001
Sembremos justicia y el fruto será la paz
RED UNIDOS POR LOS DERECHOS HUMANOS

Estudiantes y maestros se pronunciaron en apoyo a San Juan Copala













La Lionza

■ MONEDA LOCAL IMPULSADA POR EL GOBIERNO DE VENEZUELA

Los habitantes de Urachiche, en Yaracuy, Venezuela, organizaron asambleas de "prosumidores" (productores y consumidores), para intercambiar una amplia variedad de productos, en especial alimentos, mediante el uso de la Lionza, una moneda creada por el Instituto Nacional para el Desarrollo de la Pequeña y Mediana Industria (Inapymi).



"María Lionza es una diosa que vive entre la naturaleza rodeada de espíritus obedientes". Según el sincretismo de la region, se ubica su importancia después de la Santísima Trinidad y de la Virgen María.

La Lionza es una moneda local, hecha y sellada por la propia comunidad de Urachiche que sólo se usa en el sistema de trueque de esta zona, pues es simbólica y no puede sustituirse por dinero. Los habitantes de Urachiche establecieron, a través de asambleas, la distribución y valor de una Lionza, que equivale a mil bolívares (moneda oficial), con distintas denominaciones (1/2, 1, 5 y 10). No tiene valor monetario, funge como un dinamizador del intercambio comunitario.

"En el mercado comunitario tenemos productores agrícolas (...), cooperativas de textiles, así como amas de casas que elaboran dulces, y gente que lleva plantas ornamentales y medicinales para ser intercambiadas", dijo Luis Laya, coordinador del Inapymi, organismo que proporcionó el asesoramiento para elaborar la moneda local.

Mirian Colmenares, quien vive con su esposo, siete hijos y cuatro nietos, califica el sistema de trueque como lo más maravilloso que ha pasado en la comunidad. "Participo en el trueque con arepas, chocolate y lechosa (...) Esto me ha parecido muy bueno porque nos ayudamos, ya que 'truequeamos' con nuestros productos, así se hace una cadena", dijo Colmenares, mientras recogía las plantas de cebollín que hoy intercambiará en el mercado comunal del trueque.

Hay gente que ofrece muebles de mimbre, productos de hierro forjado, albañilería, viajes en mototaxi y hasta accesorios femeninos.



Las 81 personas forman varios comités de trabajo: contabilidad, comunicación, capacitación y nuevos miembros, logística y gestión, y valores y calidad. A pesar de que es una organización muy horizontal, este último grupo decide el precio que vale la mercancía en lionzas.

Cada miembro del grupo recibe 100 lionzas que puede intercambiar por alimentos o servicios en el mercado, y no tiene que pagar dinero por ellas. "Eso no quiere decir que los prosumidores no puedan usar sus lionzas fuera del mercado", informa Mary. "Si lo desean, pueden `truequear' todos los días". Cada quien tiene un directorio para ubicar el servicio que desee entre los miembros. ★

¿TUKU WAN MI NAKU?

SIGNIFICA
¿QUÉ DICE TU CORAZÓN?

IRENE CASTELLANOS
Maestra: Celedonia Pérez

INTERROGATIVOS	TUTUNAKU
¿Quién?	¿Tiku?
¿Donde?	¿Niku?
¿Cuándo?	¿Xiniku?
¿Cómo?	¿Nikula?
¿Cuál?	¿Néje?
¿Por que?	¿Wana?
¿Qué?	¿Tuku?

Ejemplos de enunciados:

¿QUIÉN? - ¿TIKU?
¿Tiku chima chi? - ¿Quién llega hoy?
¿Tiku mima chi? - ¿Quién viene hoy ?
¿Ttiku ama chin? - ¿Quién va a llegar ?
¿Tiku natami chi? -¿Quiénes van a llegar hoy?
Amamin kin chichi - Va a venir mi perro
Amamin kin tala - Va a venir mi hermano
A mamin kin tala tsumat xapipi - Va a venir mi hermana mayor

¿DÓNDE? - ¿NIKU?
¿Niku pinpat? - ¿Dónde vas?
Kama nak Poza Rica - Voy a poza rica
Kama nak pupunu - Voy al mar
¿Niku pit? - ¿Dónde fuiste?
Kama skuja - Voy a trabajar

¿CUANDO? - ¿XNIKU?
¿Xniku natana? - ¿Cuándo vas a venir?
Xa akgtun xamana - La otra semana
Xa akgtun papa - El otro mes
Xa aktun kata - El otro año

¿CÓMO? - ¿NIKULA?
¿Nikula wanikana wix? - ¿Cómo te llamas tú?
¿Nikula wanikan xla? - ¿Cómo se llama él?
¿ki wanikan? - Yo me llamo

¿CUÁL? - ¿NEJE?
¿Nèje pinpat lipina milhakgat nak paxna?
¿Cuál ropa vas a llevar a la fiesta ?

¿POR QUÉ? - ¿WANA?
¿Wana wanti chuna? - ¿Por qué dijiste así?

¿QUÉ? - ¿TUKU?
Tukulama - ¿Qué pasa?, ¿Qué está pasando?
¿Tuku wan mi naku? - ¿Qué dice tu corazón?
¿Nikula wila? - ¿Cómo estás?

Asta chali - Hasta mañana
Kamaja -Ya me voy
Paxka katsini - Muchas gracias ★

REGLAMENTO DEL TÚMIN

Incluye las últimas modificaciones de la Quinta Asamblea Bimestral

A. GENERALIDADES

1. El Mercado Alternativo es un comercio diferente al mercado capitalista: es de ayuda mutua, solidario, cooperativo, comunitario, sin intereses, autónomo e independiente del gobierno.
2. Los participantes utilizan un vale llamado "Túmin" para intercambiar mercancías, foliado y sellado por su propia Comisión Administrativa.
3. El Túmin no sustituye al peso, sirve de complemento para facilitar el trueque y apoyar la economía familiar. No sirve para acumular sino para circular y empujar el movimiento de las mercancías.
4. Cada Túmin equivale a un peso mexicano, y lo respaldan los bienes y servicios de los compañeros participantes.
5. Sólo existen Túmin (T) en las denominaciones de 1T, 5T, 10T y 20T.
6. La Comisión Administrativa es un equipo encargado de regular la distribución de los vales y está al servicio de la Asamblea General.
7. La Asamblea General de compañeros socios se efectúa cada dos meses con los presentes, y es la máxima autoridad del Mercado Alternativo. Pero no es obligatoria y se pueden enviar representantes.
8. La organización del Mercado Alternativo tiene como sede la oficina en la Tienda del Túmin, en Espinal, Ver., atrás del auditorio municipal.
9. El "Kgosni" es un medio informativo regional y quincenal de la RUDH, que sirve como órgano formal para asuntos del Mercado Alternativo.

B. DERECHOS

1. Podemos participar aquellos que producimos bienes o servicios y que somos dueños de nuestros comercios en el municipio de Espinal.
2. Cada participante tiene derecho a recibir 50T para iniciar, a cambio de ofrecer sus bienes o servicios en un puesto fijo, semifijo o ambulante.
3. Cada participante tiene derecho a recibir 500T, por única ocasión, una vez que haya recibido 50T por sus ventas.
4. Cada participante tiene derecho a contar con un distintivo, ya sea un cartel, una lona, y una credencial disponible en la tienda del Túmin.
5. Cada participante tiene derecho a fijar la cantidad de Túmin que recibe en pago por cada venta, no pudiendo ser menor al 10% en cada venta.
6. Los Túmin pueden ser utilizados de manera permanente, y por cualquier persona aunque no sea participante.
7. Los vales pueden ser aceptados aunque tengan raspaduras o enmendaduras propias del desgaste por su uso, siempre que sean originales.
8. Los vales en mal estado pueden ser cambiados por la Comisión Administrativa sin ningún costo, pero no se repondrán vales perdidos o vendidos a personas ajenas al Mercado Alternativo.
9. Pueden haber reuniones por sector geográfico productivo, a fin de facilitar la representación en las asambleas.
10. Cada participante tiene derecho a vender sus mercancías en la Tienda del Túmin, siempre y cuando esté dispuesto a recibir al menos un 20% de Túmin. **(Este porcentaje se encuentra en consulta, favor de opinar).**

C. COMPROMISOS

1. Nos comprometemos a ayudarnos mutuamente como personas y como grupo, prefiriendo los comercios del Mercado Alternativo y, si es posible, otorgando mejores precios al portador de Túmin.
2. Nos comprometemos a recibir Túmin como pago o parte del pago por nuestros bienes o servicios cada vez que el portador los solicite.
3. Nos comprometemos a aportar a la organización del Mercado Alternativo, el 5% de nuestras ventas que se efectúen en la Tienda del Túmin.
4. Cada compañero socio se compromete a mantenerse informado, ya sea asistiendo a las asambleas, a las reuniones por sector, a la oficina en la Tienda del Túmin, o mediante la revista Kgosni.
5. Apoyar la Tienda del Túmin, ya sea con turnos voluntarios, surtiendo, comprando, o donando productos, por lo menos una vez al mes.
6. De no querer o no poder continuar participando, nos comprometemos a devolver los Túmin por la misma cantidad recibida originalmente.★

Rebeldes Domesticados



Era un tipo difícil. Pensaba y actuaba de distinto modo que el resto de nosotros. Todo lo cuestionaba. ¿Era un rebelde, o un profeta, un psicópata, un héroe? «¿Cuál es la diferencia?», nos decíamos. «Y en último término, ¿a quién le importa?».

De manera que le socializamos. Le enseñamos a ser sensible a la opinión pública y a los sentimientos de los demás. Conseguimos conformarlo. Hicimos de él una persona con la que se convivía a gusto, perfectamente adaptada. En realidad, lo que hicimos fue enseñarle a vivir de acuerdo con nuestras expectativas. Le habíamos hecho manejable y dócil.

Le dijimos que había aprendido a controlarse a sí mismo y le felicitamos por haberlo conseguido. Y él mismo empezó a felicitarse también por ello. No podía ver que éramos nosotros quienes le habíamos conquistado a él.

Un individuo enorme entró en la abarrotada habitación y gritó: «¿Hay aquí un tipo llamado Murphy?». Se levantó un hombrecillo y dijo: «Yo soy Murphy».

El inmenso individuo casi lo mata. Le rompió cinco costillas, le partió la nariz, le puso los ojos morados y le dejó hecho un guiñapo en el suelo. Después salió pisando fuerte.

Una vez que se marchó, vimos con asombro cómo el hombrecillo se reía entre dientes: «¡Cómo he engañado a ese tipo!», dijo suavemente. «¡Yo no soy Murphy! ¡Ja, ja, ja!».

Una sociedad que domestica a sus rebeldes ha conquistado su paz, pero ha perdido su futuro.★

Ver Anthony de MELLO, S. J. *El Canto del Pájaro*, p. 65

CALORÍAS NEGATIVAS

¿CÓMO, CÓMO, CÓMO?

En tu mano tienes una lista de alimentos de calorías negativas que generan lo que se conoce como efecto calórico negativo. A partir de esta lista, se ha confeccionado una tabla de alimentos para dietas adelgazantes que te pueden ayudar a confeccionar tu propia dieta en base a esta propiedad especial de algunos alimentos.

¿QUÉ ES UN EFECTO CALÓRICO NEGATIVO?

El efecto calórico negativo significa que existen alimentos quemagrasas que contienen muy pocas calorías respecto a la cantidad que comes, y además tu organismo al digerirlas y metabolizarlas, gasta aún más calorías, por lo tanto el recuento de calorías ingeridas menos las calorías perdidas por metabolizar estos alimentos, resulta negativo. En definitiva, gastaste más calorías que las que consumiste. Cuanto más comas de estos alimentos, más adelgazas.

Tabla de alimentos para dietas adelgazantes

Verduras y Frutas	**Calorías en 100 gramos**	**Verduras y Frutas**	**Calorías en 100 gramos**
Achicoria	20	Ajo	134
Apio	17	Brocoli	32
Calbaza	33	Cebolla	38
Coliflor	27	Endivia	20
Espárrago	17	Espinaca	26
Hinojo	28	Lechuga	13
Morrón	22	Pepino	16
Remolacha	43	Zanahoria	42
Zapallito	17	Arándanos	48
Manzana	59	Melón	36
Piña	50	Toronja	33
Sandía	31		

COMO, COMO Y COMO

Cuando consumes algún alimento de está lista de calorías negativas, debes calcular que tu metabolismo gasta alrededor del doble de las calorías aportadas. Por ejemplo si consumes 100 gramos de espárragos (17 calorías), tu organismo gastará 30 calorías en metabolizarlo, por lo tanto habrás perdido 13 calorías. En lugar de sumar, restas. Así es con cada alimento de esta tabla.



Integra estos alimentos a una dieta hipocalórica: una cuarta parte de la dieta debe estar formada por ellos. Aprovecha las calorías negativas de esta tabla de alimentos para dietas adelgazantes y pierde peso comiendo.★

Ver http://www.aperderpeso.com/lista-de-alimentos-de-calorias-negativas/

Sandía



La sandía se puede decir que es la fruta que más cantidad de agua contiene (93%), por lo que su valor calórico es muy bajo, apenas 30 calorías por 100 gramos. Los niveles de vitaminas y sales minerales son poco relevantes, siendo el potasio y el magnesio los que más destacan, si bien en cantidades inferiores comparados con otras frutas.

El color rosado de su pulpa se debe a la presencia del pigmento licopeno, sustancia con capacidad antioxidante.

El potasio es un mineral necesario para el impulso nervioso y para la actividad muscular, interviene en el equilibrio de agua en la célula.

■ La sandia calma la sed y da sensación de saciedad. ■ Posee propiedades depurativas. ■ Su fibra ayuda a limpiar los intestinos. ■ Ayuda a mantener la presión arterial. ■ Favorece la eliminación de tóxicos. ■ Es recomendable en problemas renales o de las vías urinarias. ■ Indicada en dietas de adelgazamiento.

http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/sandia.htm

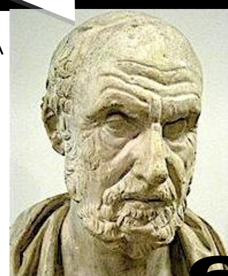
CITAS INCITABLES

No hagas caso a Lolita Ayala ni a Adela Micha

INFORMACIÓN QUE SÍ CURA

"Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento."

Hipócrates (460-370 a. C.)
Médico griego, considerado padre de la medicina



INDÍGENAS DE ZONGOLICA

MARCHAN CONTRA HIDROELÉCTRICA



Nunca nos consultan nada, denunciaron

Al Calor Político. Miryam Rodríguez Hernández
Zongolica/Orizaba, Ver. 20/06/2011

Pueblos nahuas de la Sierra de Zongolica marcharon en Orizaba contra la construcción de la presa hidroeléctrica en los municipios de Texhuacán, Mixtla de Altamirano y Zongolica.[1]

Acusaron que esa obra de la empresa "Electricidad del Golfo", sólo deja más pobreza y destrucción, "violando nuestros derechos como pueblos indígenas en el artículo 5 del convenio 169 de la Organización Internacional del Trabajo: el derecho de ser consultados los pueblos".

Dijeron que los beneficios sólo son para la empresa y afecta a quienes viven en estos municipios marginados; este proyecto hidroeléctrico violó el derecho a vivir en paz, a tener libertad y seguridad:

"Hay constantes detonaciones de dinamita; constante movimiento de camiones de carga donde pasan niños y ancianos; y acosa la empresa a los trabajadores, porque se sienten los dueños de las tierras".

Esto ocasiona que los habitantes se desplacen a otros sitios, que no puedan disfrutar los recursos naturales y no son tomados en cuenta.

"De llevarse a cabo estos proyectos, nos perjudicará a todos, por eso invitamos a unirse a todos aquellos que buscan el camino de la justicia social y ambiental con dignidad". Las movilizaciones seguirán.★

[1]En el estado de Veracruz se proyectan al menos 32 plantas hidroeléctricas, la mayoría en zonas indígenas. Ver Fernando Inés CARMONA, Junio 23, 2011, La Jornada Veracruz.*Hay 32 proyectos en el Estado (…).* Enviado por Héctor Colío

LOS ABUELOS DEL EZLN

PLAN DE TANTOYUCA

RAÚL SINENCIO CHÁVEZ

Guardan los archivos históricos de México peculiar manuscrito: *"Rebelión y plan de los indios huastecos de Tantoyuca"*. Pudiéramos considerarla el acta de nacimiento de los abuelos del Ejército Zapatista de Liberación Nacional (EZLN).

"Lugar donde hay cera", significa en antiguo idioma huasteco Tantoyuca, municipio del norte de Veracruz. Para obtener miel, cera, jalea real y distintos productos de la Madre Tierra, como abejas trabajaban los pobladores huastecos. Mal podían disfrutar, empero, de lo obtenido con tanto esfuerzo. Y todo porque una elite privilegiada siempre hallaba la manera de agenciarse el patrimonio ajeno. Eran políticos, comerciantes y latifundistas empoderados, además carentes de estima por nuestras etnias. Peor aún, la famosa Ley Lerdo, orientada a desamortizar los bienes inmuebles del alto clero, produjo también despojos en contra de comunidades indígenas.

Con tales antecedentes, Tantoyuca registraba ya varios alzamientos, bien legítimos. De 1848 a 1849 hubo uno, sin miramientos sofocado.

Pero entremos en materia, dándoles la voz a quienes protagonizarían memorable episodio. Desafiantes, dicen*: "Villa de Tantoyuca, a los nueve días de agosto de 1856, […] en la garita del […] ciudadano Rafael Díaz, las clases oprimidas de obreros, indígenas y proletarios comparecieron* para mejorar su condición" precaria.

Al efecto -considera el comunicado insurgente-, como *"la propiedad en su principio"* no tuvo más base que el despojo, *"la tierra es de todos los hombres"*. Por *"consiguiente, todos deben gozar de ella", al igual que "de la luz del sol"* o *"del aire que respiramos"*. Hallaron asimismo *"ridículo que unos"* apenas *"tengan […] un palmo de tierra y otros miles de acres".*

Respaldado por *270 nombres y 71 firmas"*, el documento continúa: *"En el cuerpo social"* existen *"ciertas especies de vampiros sedientos de la sangre de los pueblos, cuya avidez jamás queda satisfecha, hablamos de los capitalistas"*. Enseguida puntualizan: *"Es intolerable que unos hombres estén nadando en oro", mientras las mayorías "no tienen ni un ochavo en el bolsillo".*

Dejan claro los renglones finales: *"Proclamamos y juramos" luchar para que "los hombres […] gocen […] a su gusto"* de *"la tierra"*. Confiscados *"a los capitalistas […] sus tesoros", serán "repartidos hermanablemente" y "todos participarán" tanto "de los placeres como de los trabajos".*

De ocho artículos en total, el 4° bosqueja: *"Habrá secciones de sastres, de zapateros, de médicos, etcétera"*. En consecuencia, ropa, calzado, medicinas y demás se proporcionarán *"sin pago de ninguna"* índole y *"todas las necesidades estarán satisfechas"*. Puesto *"en caja"*, *"el dinero será un mueble inútil"*, empleándose *"sólo […] en el comercio exterior"*.

Por último reprimida, según las crónicas, esta incendiaria utopía planteaba de paso que las mujeres fueran comunes. No obstante, entre los poderosos mayor espanto provocó el objetivo de socializar la superficie agraria, entonces principal fuente de riquezas. El jefe político de la zona consideraría al texto *"de pésimos y errados fundamentos"*.

Han tenido pocos cambios los epítetos. Incluso hoy se acentúa la influencia del pensamiento radical sobre aquellos rebeldes. Al prejuicio racista le cuesta admitir que la injusticia, el abuso y la pobreza dieron a los abuelos del EZLN suficientes razones para lanzar en 1856 el Plan de Tantoyuca. Sus postulados provocan respeto y simpatía. ★

Enviado por José Castañeda. La Razón, Tampico. México. 18 marzo 2011 (Texto ligeramente resumido)



Kgosni Prensa Popular del Totonacapan y la Huasteca. Sin fines de lucro. Se aceptan copias y se devuelven originales. Se acepta la reproducción parcial o total del contenido, sin necesidad de citar la fuente y cualquiera que sean los fines y medios, pues la interpretación y uso ético son responsabilidad del lector. Se publican anónimos si se temen represalias.
redhver@gmail.com,
http://elvolador.4shared.com/
Kgosni es autónomo y se sostiene de nuestra cooperación solidaria, no del silencio ni de la nota pagada, ni de anuncios o subsidios gubernamentales. Depende de la sociedad civil consciente y organizada.

NO DEJE QUE LE REGALEN ESTE EJEMPLAR. ★